

## Profil Gangguan Kecemasan Siswa yang Tinggal Di Pantu Asuhan Asuwain Timor

Solihatun Solihatun1\*), Intana Arlitania2, Kodariyah Kodariyah3  
Universitas Indraprasta PGRI 123

\*) Alamat korespondensi: Jl. Pasir 2 No. 49, Jakarta Selatan, 12630, Indonesia; E-mail: solihatunsolie@gmail.com

### Article History:

Received: 19/09/2024;  
Revised: 08/09/2024;  
Accepted: 19/09/2024;  
Published: 05/10/2024.

### How to cite:

Solihatun Solihatun 1, Intana Arlitania 2, & Kodariyah Kodariyah 3. (2024). Profil Gangguan Kecemasan Siswa yang Tinggal Di Pantu Asuhan Asuwain Timor. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), pp. 95–105. DOI: 10.26539/terapeutik.823281



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2024, Solihatun Solihatun, Intana Arlitania, & Kodariyah Kodariyah (s).

**Abstract:** This study seeks to explain the condition of students residing in the Asuwain Timor orphanage who suffer from excessive anxiety disorders. This study was conducted using qualitative methods with a descriptive approach, which entails collecting real data as it appeared during the time of the research. The data sources for this research are students living in the orphanage. Not all students were used as research data sources because there were quite a lot of them, so in this study the data sources were determined to be 3 students. The research instruments used in this research were interviews, observation and documentation. The data analysis technique that the author uses is by reducing data, which means summarizing, selecting the main things, focusing on the important things, looking for themes and patterns, and discarding what is not necessary. Next, present the data and the final step is to draw conclusions. From the research results, it was concluded that there were 3 students living at the Asuwain Timor Orphanage who experienced anxiety disorders. This is caused by internal and external factors, such as lack of self-confidence and being away from family. Apart from that, the unavailability of experts such as guidance and counseling teachers and counselors also greatly influences students experiencing anxiety disorders.

**Keywords:** Anxiety, Students, Guidance and Counseling Services

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi siswa yang tinggal di Pantu Asuhan Asuwain Timor yang mengalami gangguan kecemasan berlebihan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yang berarti data dikumpulkan secara nyata sesuai dengan kondisi saat penelitian dilakukan. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa penghuni pantu asuhan. Karena jumlah siswa yang cukup banyak, tidak semua dijadikan sumber data; hanya 3 siswa yang dipilih sebagai sumber data penelitian. Instrumen penelitian meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data dilakukan dengan mereduksi data, yaitu menyaring dan merangkum informasi penting, mengidentifikasi tema dan pola, serta mengabaikan hal-hal yang tidak relevan. Setelah itu, data disajikan dan kesimpulan ditarik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 3 siswa di Pantu Asuhan Asuwain Timor yang mengalami gangguan kecemasan. Gangguan ini disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, seperti rendahnya kepercayaan diri dan jarak dengan keluarga. Selain itu, kurangnya dukungan tenaga ahli seperti guru B&K dan konselor juga turut mempengaruhi siswa mengalami gangguan kecemasan

**Kata Kunci:** Kecemasan, Siswa, Layanan Bimbingan dan Konseling

## Pendahuluan

Gangguan kecemasan dapat mengakibatkan masalah psikologis yang memengaruhi produktivitas (Sany, 2022). Meskipun kecemasan tidak selalu berdampak negatif, karena dalam intensitas yang wajar, kecemasan dapat berfungsi sebagai mekanisme kontrol untuk menjaga kewaspadaan terhadap situasi yang terjadi. Namun, jika kecemasan muncul secara berlebihan, hal ini akan menjadi gangguan yang merugikan (Putri, 2019). Individu yang mengalami gangguan kecemasan seringkali kesulitan berkonsentrasi dan bersosialisasi, yang kemudian dapat menghambat mereka dalam menjalankan fungsi sosial, pekerjaan, dan peran lainnya (Pati, 2022). Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan harus segera dilakukan. Kecemasan ringan dapat meningkatkan produktivitas seseorang, tetapi jika terjadi secara terus-menerus, hal ini dapat mengganggu kinerja fisik dan mental (Cintia Damayanti Hermawan Putri, 2023).

Kartono (dalam Annisa & Ildil, 2016) menyatakan bahwa kecemasan adalah bentuk ketidakberanian yang disertai rasa khawatir terhadap hal-hal yang tidak pasti. Kecemasan ini juga dialami oleh remaja (Gozali et al., 2018), karena masa remaja dianggap sebagai usia yang masih labil dalam menghadapi situasi yang tidak terduga (Tjukup et al., 2020). Emosi remaja mudah terguncang, seperti kecemasan berlebihan dan ketakutan akan hal-hal seperti penularan virus (Dani & Mediantara, 2020). Remaja sering kali menghadapi masalah emosional, seperti cepat marah, mudah tersinggung, trauma, dan lain-lain (Parnawi, 2021). Cara remaja mengatasi masalah yang mereka hadapi sangat bergantung pada karakteristik kepribadian masing-masing. Beberapa remaja mampu mengungkapkan emosi atau keluhannya secara langsung sehingga tidak menjadi beban, sementara yang lain kesulitan mengekspresikan apa yang mereka rasakan. Remaja yang tidak dapat mengungkapkan perasaannya berisiko mengalami berbagai dampak, salah satunya adalah kecemasan, baik di bidang akademik maupun lainnya.

Lebih lanjut menurut Menurut WHO prevalensi kecemasan dan depresi global meningkat sebesar 25% yang dimulai dari tahun pertama pandemi COVID-19 (WHO, 2022). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, penduduk berusia >15 tahun mengalami gangguan mental emosional lebih dari 19 juta dan lebih dari 12 juta remaja usia 15-24 tahun sebesar 6,2%. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menemukan kenaikan gangguan cemas sekitar 6,8%, bahkan selain angka gangguan kecemasan angka pada gangguan depresi ikut mengalami peningkatan sebesar 8,5% (Suhaid et al., 2022). Berdasarkan data Kemenkes sepanjang tahun 2020 ada 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami depresi dan sekitar 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri. (Puspasari & Agustiya, 2022).

Menurut Kepmensos No.50/HUK/2004, Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA), atau yang biasa disebut panti asuhan, adalah lembaga yang menyediakan pelayanan sosial bagi anak yatim, piatu, yatim piatu, dan anak terlantar. Dirjen Kementerian Sosial mencatat bahwa terdapat sekitar 500-600 ribu anak yang tinggal di panti asuhan, yang tersebar di 7.000 unit panti. Khoirunnisa et al. (2016) menjelaskan bahwa Panti Sosial Asuhan Anak memiliki tugas memberikan bimbingan dan pelayanan kepada anak yatim, piatu, yatim piatu, anak kurang mampu, dan terlantar, agar potensi dan kemampuan belajarnya dapat pulih dan berkembang dengan baik. Panti asuhan berperan sebagai pengganti keluarga dalam memenuhi kebutuhan anak selama proses tumbuh kembangnya. (Nurjannah & Toni, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa et al. (2016) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam perkembangan mental emosional antara remaja yang tinggal di panti asuhan dan remaja yang tinggal di rumah. Remaja yang tinggal di panti asuhan menunjukkan perkembangan mental emosional yang kurang baik dibandingkan dengan mereka yang tinggal di rumah.

Berdasarkan hasil wawancara, fakta yang muncul di Panti Asuhan Asuwain Timor bahwa terdapat 3 siswa yang mengalami gangguan kecemasan. Hal ini terlihat dari perilaku siswa selama mengikuti kegiatan Muhadoroh di Panti Asuhan, seperti merasa khawatir, cemas, takut, dan gugup saat berbicara di depan banyak orang. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal ini adalah melalui layanan Bimbingan dan Konseling, seperti layanan informasi, layanan penguasaan konten, serta layanan konseling individu.

Layanan bimbingan dan konseling mencakup sepuluh layanan, dari mulai layanan Orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan materi, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individu, konsultasi, mediasi, dan advokasi. Instrumen bimbingan dan konseling serta layanan pendukung mencakup: aplikasi instrumen, pengumpulan data, penyajian referensi, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan pengalihan kasus. Empat bidang layanan meliputi: layanan pribadi, sosial, akademik, dan karir.

Oleh sebab itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui profil gangguan kecemasan siswa yang tinggal di panti asuhan di Asuwain Timor serta dampaknya terhadap layanan bimbingan dan konseling menjadi sangat penting untuk dilakukan. Selanjutnya, adapun memiliki kebaruan dari penelitian ini yaitu guru BK dapat memiliki acuan dalam mengedukasi siswa agar lebih memahami gangguan kecemasan yang dialami. Sehingga harapannya guru B&K dapat memberikan arahan kepada siswa. Seperti yang diketahui, siswa pada umumnya

bersikap tidak peduli terhadap kesehatan mentalnya. Padahal, kesehatan mental sangat mempengaruhi kehidupan seseorang.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan Deskriptif, yaitu penelitian yang menggambarkan fakta atau fenomena secara objektif dengan mengumpulkan informasi sesuai dengan kondisi yang terjadi saat penelitian dilakukan. (Arikunto, 2010).

Dengan demikian pendekatan deskriptif memiliki tujuan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, atau aspek-aspek lainnya. Dalam penelitian ini, peneliti hanya mendokumentasikan apa yang terjadi pada objek atau wilayah yang diteliti, kemudian menyajikannya dalam bentuk laporan penelitian secara jelas dan apa adanya. Peneliti mengumpulkan informasi serta data yang relevan dengan subjek dan objek penelitian tentang Profil Gangguan Kecemasan Berlebihan pada Siswa Penghuni Panti Asuhan Asuwain Timor serta dampaknya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Desain penelitian kualitatif, yaitu suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas, sosial, sikap, kepercayaan persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok (Rosidi & Aisyah, 2020).

Fokus penelitian ini bertujuan untuk membatasi studi kualitatif sekaligus menyaring data yang relevan dan yang tidak relevan (Moleong, 2010). Pembatasan dalam penelitian kualitatif ini didasarkan pada tingkat kepentingan atau urgensi masalah yang dihadapi. Penelitian ini akan difokuskan pada "Profil Gangguan Kecemasan Siswa Penghuni Panti Asuhan Asuwain Timor dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling.

Adapun instrumentasi dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi :

### Kisi-kisi Instrumentasi Observasi, wawancara

No.	Aspek yang dinilai	Kode	Indikator
1.	Fisik	1a	Kegelisahan
		1b	Kegugupan
		1c	Tangan atau anggota tubuh yang bergetar
		1d	Kepala pusing
		1e	Kekencangan pada dada
		1f	Banyak berkeringat
		1g	Telapak tangan yang berkeringat
		1h	Pingsan
		1i	Mulut terasa kering
		1j	Sulit berbicara
		1k	Sulit bernafas
		1l	Jantung yang berdetak kencang
		1m	Suara yang bergetar
		1n	Anggota tubuh yang menjadi dingin
		1o	Tubuh terasa lemas dan mati rasa
		1p	Sulit menelan
		1q	Kerongkongan terasa sakit
		1r	Leher terasa kaku
		1s	Sensasi seperti tercekik
1t	Gangguan sakit perut dan mual		
1u	Panas dingin		
1v	Sering buang air kecil		
1w	Wajah terasa memerah		
1x	Diare		
1y	Mudah marah		
2.	Behavioral	2a	Perilaku menghindar

	2b	Perilaku melekat dan dependen
	2c	Perilaku terguncang
3. Kognitif	3a	Khawatir tentang sesuatu
	3b	Perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
	3c	Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi ( tanpa ada penjelasan yang jelas)
	3d	Terpaku pada sensasi ketubuhan
	3e	Sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan
	3f	Merasa terancam oleh orang lain
	3g	Ketakutan akan kehilangan kontrol
	3h	Ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah
	3i	Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan
	3j	Berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan
	3k	Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
	3l	Khawatir terhadap hal-hal yang sepele
	3m	Berpikir tentang hal mengganggu yang samasecara berulang-ulang
	3n	Berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian (kalau tidak pasti akan pingsan)
	3o	Pikiran terasa bercampur aduk
	3p	Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu
	3q	Berpikir akan segera mati (meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis)
	3r	Khawatir akan ditinggal sendirian
	3s	Sulit berkonsentrasi

#### Kisi-Kisi Dokumentasi

Variabel	Aspek	Keterangan dokumen
Gangguan Kecemasan Berlebihan	Fisik	Foto Kegiatan, Hasil
	Behavioral	Wawancara, Hasil Observasi,
	Kognitif	Dokumentasi

## Hasil dan Diskusi

Hasil penelitian diperoleh melalui teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dan studi dokumentasi untuk mengidentifikasi gangguan kecemasan berlebihan yang dialami oleh siswa penghuni panti asuhan. Berdasarkan tujuan dari tahapan pengolahan data, hasil penelitian disajikan sebagai berikut:

### 1. Hasil Wawancara

Hasil wawancara didapatkan dari data lapangan yang sebelumnya peneliti telah membuat pedoman wawancara terstruktur sesuai dengan aspek-aspek gangguan kecemasan. Peneliti membuat pertanyaan-pertanyaan yang nantinya akan diberikan kepada responden sebagai sumber data. Sehingga jawaban-jawaban dari responden tersebut dapat dijadikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti. Pada proses wawancara, peneliti mengumpulkan jawaban sebanyak-banyaknya sesuai dengan apa yang dirasakan oleh responden yang nantinya ditarik kesimpulannya oleh peneliti.

Wawancara siswa

Hari/ Tanggal : Rabu, 5 Juni 2024

Pukul : 16.00-17.30

Tempat: Asrama Panti Asuhan Asuwain Timor

a. Fisik

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan peneliti kepada perwakilan siswa kelas XII di Panti Asuhan Asuwain Timor mengenai aspek fisik, peneliti mengetahui bahwa keadaan fisik yang dialami siswa ketika mengalami gangguan kecemasan memiliki reaksi yang berbeda-beda. Hal tersebut disebabkan oleh faktor serta permasalahan yang dialami oleh siswa. Setiap siswa merasakan perasaan yang berbeda-beda ketika sedang mengalami gangguan kecemasan. Seperti yang disampaikan oleh TA, AA, dan RT.

TA: "Kalo saya lagi banyak pikiran perasaan saya biasa aja kak"(1a)

AA: "Perasaan saya cemas, takut, dan overthinking kak"(1a)

RT: "Yang pastinya berusaha buat nenangin diri karena saya tipikal orang yang kalo ada masalah atau apapun itu ada yang berusaha untuk menghibur diri pastinya cuman saya lebih memilih diam kak" (1a)

Sejalan dengan jawaban siswa tersebut sering kali siswa mengalami perasaan takut, gelisah, overthinking ketika ingin melakukan ataupun memikirkan sesuatu. Misalnya ketika siswa ingin berbicara dengan orang lain, mengerjakan ujian sekolah, ujian hafalan di Panti Asuhan, dan kegiatan muhadoroh. TA, AA, RT memiliki jawaban tersendiri mengapa mereka merasa cemas ketika ingin berbicara dengan orang lain.

TA: "Gugup aja si karna kadang baru kenal dan belum terbiasa" (1j)

AA: "Karna ga terbiasa ngobrol dengan orang lain, jadi tuh kan kebiasaan sendiri jadi kalo sama orang tuh ngomong cuma seperlunya aja" (1j)

RT: "Kenyamanan, kalo saya kurang nyaman dengan orang tersebut biasanya saya sulit untuk berbicara" (1j)

Dari jawaban siswa diatas dapat diketahui bahwasannya setiap siswa mengungkapkan apa yang dirasakan ketika merasa gugup pada saat berbicara dengan orang lain. Namun, walaupun setiap siswa mengalami hal tersebut, tetapi mereka memiliki cara masing-masing untuk dapat mengatasi perasaan gugup. Seperti yang telah disampaikan oleh TA, AA, dan RT.

TA: "Saya ga berani natap matanya kak, saya coba alihkan dengan melihat yang lain" (1b)

AA: "Biasanya saya mencari cara biar perasaan jadi tenang kak biar ga panik dulu" (1b)

RT: "Berusaha yakinin diri untuk percaya diri dan berusaha kaya percaya kalo bisa gitu" (1)  
Selain itu terdapat kesamaan faktor yang mempengaruhi siswa mengalami jantung berdebar, yaitu ketika siswa menghadapi ujian disekolahnya. Seperti yang disampaikan oleh TA dan AA.

TA: "Kalo disekolah biasanya pas lagi ujian kak, kan soalnya masih banyak terus waktunya mau abis" (1e)

AA: "Pas ujian disekolah, terus kalo dipanti biasanya kalo tiba-tiba saya dipanggil sama kakak pengasuh, disitu saya langsung deg-deg an dan mikir ini kenapa yaa takutnya saya bikin kesalahan. Sama satu lagi kak pas setoran hafalan itu yang paling bikin saya deg-deg an" (1e)

Sesuai dengan jawaban diatas, kegiatan-kegiatan disekolah maupun di Panti Asuhan sering kali membuat siswa mengalami kecemasan yang berlebih, sehingga hal yang paling sering terjadi yaitu siswa mengalami gangguan fisik seperti: sakit kepala, panas dingin, tubuh mengeluarkan keringat berlebih, sakit perut, mual, tubuh terasa lemas dan mati rasa. TA, AA, dan RT mengungkapkan faktor-faktor yang sering kali membuat dirinya merasakan sakit perut.

TA: "Sebenarnya masalah sepele si kak, jadi kan waktu itu saya ingin maju ceramah terus tiba-tiba perut saya sakit kaya mules gitu tapi setelah maju kedepan sakit perutnya langsung ilang" (1t)

AA: "Kalo disekolah pas presentasi tuh kak kadang perut saya langsung mules, kalo dipanti pas muhadoroh ko badan saya jadi lemes, gabisa bangun. Padahal saya udh berusaha berpikir kita harus bisa lebih dari yang kemaren, tapi pas maju ya Allah ga berani" (1t)

RT: "Saya kan orangnya kalo masalah itu gabisa cerita ke orang, tergantung si karna ada orang-orang tertentu yang bisa saya ceritain cuman kadang kan tau posisi kan kalo mereka punya kesibukan atau mungkin punya masalah masing-masing, jadi kembali lagi biasanya tetep dipendam sendiri" (1t)

Namun setiap siswa memiliki cara masing-masing dalam mengatasi gangguan fisik yang dialami. Misalnya saja ketika siswa mengalami sakit kepala, siswa tersebut memilih untuk tidur

agar sakit kepala yang dialami cepat mereda. Selain tidur biasanya TA dan RT melakukan aktifitas lain yaitu berolahraga. Seperti yang diungkapkan oleh TA dan RT.

TA: "Kalo lagi ngerasa pusing saya tidur kalo ngga olahraga kak" (1d)

RT: "Tidur dan lebih ke olahraga si kak" (1d)

### **b. Behavioral**

Behavioral berkaitan dengan perilaku seseorang ketika mengalami gangguan kecemasan seperti: perilaku menghindar, perilaku melekat atau dependen, dan perilaku terguncang (Rahmawati & Imanti, 2023). Tanpa sadar terkadang siswa menunjukkan perilaku-perilaku tidak terduga ketika mengalami gangguan kecemasan. Perilaku-perilaku tersebut biasanya muncul disebabkan oleh faktor baik disekolah maupun di Panti Asuhan (Trisna et al., 2020). Contohnya perilaku siswa ketika menghindari kegiatan-kegiatan yang tidak disukai, maka siswa berusaha mencari cara agar tidak mengikuti kegiatan tersebut. Seperti yang disampaikan oleh TA dan AA.

TA: "Pura-pura sakit si kak, kaya misalnya pas disekolah kan ada pramuka tuh karna saya gasuka yaudah saya pura-pura sakit" (2a)

AA: "Karna saya gasuka keramaian biasanya saya langsung pergi atau alesan sakit" (2a)

Namun, berbeda dengan kedua temannya. RT lebih memilih untuk tetap melaksanakan kegiatan sekalipun ia tidak menyukainya karena menurut RT jika kegiatan yang dilaksanakan bagus dan bermanfaat mau tidak mau RT tetap mengikutinya.

RT: "Alhamdulillah si kalopun gasuka tergantung si kegiatan itu menurut saya bagus ga, kalo bagus yaa suka gasuka kan seharusnya tetep dilaksanain untuk pelajaran juga kan" (2a)

Seperti yang sudah disampaikan diatas, bahwasannya terdapat beberapa faktor yang menyebabkan siswa menunjukkan perilaku-perilaku gangguan kecemasan. Namun, yang paling sering dialami yaitu ketika siswa menghadapi ujian disekolah maupun ujian hafalan di Panti Asuhan. Ketika ujian sering kali siswa menunjukkan perilaku cemas dan merasa terguncang karena siswa tidak yakin akan kemampuan pada dirinya sendiri.

AA: "Ketika ingin ujian hafalan" (2c)

RT: "Misalnya ketika ingin ujian disekolah" (2c)

### **c. Kognitif**

Aspek kognitif berhubungan dengan kekhawatiran seseorang terhadap dampak yang mungkin terjadi. Jika tingkat kekhawatiran meningkat, hal ini dapat mengganggu kemampuan kognitif individu (Abidin, 2016). Hal ini biasanya sering dirasakan individu ketika mengalami gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan yang dialami siswa kelas XII biasanya disebabkan oleh rasa khawatir yang berlebih mengenai masa depannya.

TA: "Kalo buat sekarang ini kan saya lagi nyoba tes kuliah kan, sekarang lagi nunggu hasilnya aja" (3a)

RT: "Lebih ke bisa ga yaa karna kan disini ada beberapa kakak-kakak yang udah kuliah jadi kita ngeliat ke mereka oh mereka bisa nih, kita bisa ga yaa kaya mereka gitu, ngasih yang terbaik untuk mama dan untuk orang-orang yang ada disekitar kita" (3a)

AA: "Takut, khawatir gabisa jadi apa-apa. Saya juga takut kaya gimana menurut orang bisa tapi menurut saya gabisa gitu dan saya juga takut dengan lingkungan baru" (3b)

Namun untuk mengatasi rasa khawatir akan masa depan tersebut TA dan RT lebih memilih untuk bersikap biasa saja dan yakin bisa menjalani semuanya

TA: "Lebih dijalanin aja" (3b)

RT: "Masa depan itu kita kan belum tau yaa gimana kedepannya, apa yang ada sekarang dikerjain dan dijalanin aja" (3b)

Hal tersebut juga didukung dari cara siswa dalam meredakan rasa takut yang berlebih agar tidak kehilangan kontrol dan emosi yang tidak terkendali. Karena jika siswa tidak dapat mengontrol emosinya dikhawatirkan menyakiti dirinya sendiri maupun orang lain.

TA: "Itu mikir kaya tenangin aja diri terus kaya bilang ke diri sendiri ga boleh ngelakuin kaya gitu" (3g)

AA: "Menyendiri, istighfar dan sugesti ke diri sendiri "ayo bisa, kuat-kuat" (3g)

RT: "Diam" (3g)

Namun, jika siswa merasa tidak mampu menyelesaikan masalahnya biasanya siswa berusaha meminta bantuan kepada teman-temannya ataupun kepada seseorang yang lebih paham dengan masalah yang alami siswa. Seperti yang disampaikan oleh TA dan RT.

TA: "Karna saya ga yakin pada diri sendiri, makanya kadang saya minta bantuan teman atau minta bantuan ke kakak pengasuh" (3)

RT: "Ada si, cuma tergantung masalahnya apa gitu, kalo masalahnya menurut saya itu penting gitu lebih ke meminta solusi sama yang menurut saya lebih paham tentang masalahnya" (3h)

Selain itu, faktor yang menyebabkan siswa tidak dapat menyelesaikan masalahnya yaitu karena siswa tidak merasa yakin pada dirinya sendiri sehingga pada akhirnya siswa merasa bingung kira-kira hal apa saja yang seharusnya bisa dilakukan untuk menyelesaikan masalahnya.

TA: "Karna udah bingung cara nyelesainnya biasanya saya diemin aja pasrah aja" (3k)

AA: "Takut salah ngambil Keputusan" (3k)

RT: "Karna saya udah bingung cara nyelesainnya gimana" (3k)

Setelah melakukan kegiatan observasi di Panti Asuhan Asuwain Timor. Peneliti telah mengumpulkan informasi atau data yang berguna dalam penelitian ini. Observasi dilakukan dengan beberapa siswa

## 2. Hasil Observasi

Penghuni Panti Asuhan. Dalam hasil observasi tersebut peneliti berpendapat bahwa di Panti Asuhan tersebut terdapat siswa yang mengalami gangguan kecemasan berlebihan. Hal ini diketahui terjadi karena beberapa faktor yang dialami oleh siswa tersebut.

Faktor yang dialami oleh siswa yang paling utama yaitu karena jauh dengan orang tua dan keluarga. Sehingga, siswa di Panti Asuhan sering kali memendam masalah sendirian tanpa bercerita kepada orang lain. Faktor lain yang menyebabkan siswa mengalami gangguan kecemasan yaitu ketika mengikuti kegiatan-kegiatan di Panti seperti Muhadoroh yang diadakan setiap Jum'at malam dan ujian hafalan yang diadakan setahun sekali. Pada kegiatan Muhadoroh siswa ditugaskan oleh kakak pengasuh untuk dapat memberanikan diri maju kedepan. Sehingga peneliti dapat melihat mana saja siswa yang mengalami gangguan kecemasan. Dampak dari gangguan kecemasan yang dialami dapat membuat siswa menjadi cemas, takut, dan gugup ketika berbicara didepan. Sehingga pada akhirnya kegiatan tidak berjalan dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan. Maka dapat diketahui bahwa terdapat siswa yang mengalami gangguan kecemasan karena dari hasil data lapangan yang peneliti dapatkan diketahui bahwa penyebab beberapa siswa mengalami gangguan kecemasan dikarenakan kegiatan Muhadoroh dan ujian hafalan. Sesuai dengan pengertian gangguan kecemasan menurut (Chaplin, 2011) yang dimana menurutnya "Kecemasan atau kegelisahan adalah perasaan khawatir dan takut dalam menghadapi situasi di masa depan tanpa alasan khusus untuk rasa takut tersebut, sering kali disertai dengan gejala fisik seperti berkeringat dingin, gemetar, keinginan untuk menghindari, dan lainnya."

## 3. Hasil Dokumentasi

Kegiatan penelitian yang dilakukan oleh peneliti selanjutnya yaitu pelaksanaan dokumentasi. Hasil dokumentasi yang peneliti dapatkan yaitu tangkapan gambar dan juga rekaman suara percakapan saat melakukan wawancara kepada 3 siswa kelas XII. Dengan adanya hasil dokumentasi ini peneliti berharap hasil penelitian wawancara dan observasi akan lebih terpercaya.



Gambar 1 bersama siswa Panti saat sedang melakukan wawancara dengan salah satu sumber (siswa panti)

Hasil dari dokumentasi yang didapatkan oleh peneliti diketahui bahwa pengurus panti baik hati mengizinkan peneliti untuk mewawancarai siswa. Selain itu siswa juga bersedia meluangkan waktunya untuk melakukan proses wawancara hingga akhir dengan memberikan informasi yang lengkap dan terbuka. Meskipun dalam proses wawancara siswa terlihat gugup dalam memberikan informasi. Namun, peneliti dapat mengambil kesimpulan informasi yang benar berdasarkan tambahan data yang diambil oleh peneliti dari proses observasi. Selain itu, ketika kegiatan Muhadoroh berlangsung terlihat beberapa siswa yang tidak mengikuti muhadoroh dan keluar ruangan ketika kegiatan belum selesai. Hal ini diketahui bahwa semakin sedikitnya siswa yang mengikuti Muhadoroh dari awal sampai akhir

#### **4. Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling pada Gangguan Kecemasan Berlebihan siswa Penghuni Panti Asuhan**

##### **a. Layanan Informasi**

Layanan informasi yaitu layanan bimbingan yang dapat diberikan oleh guru BK untuk memungkinkan siswa dan pihak-pihak lain menerima dan memahami informasi yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan. Dalam hal ini guru BK dapat memberikan informasi kepada siswa terkait gangguan kecemasan. Pemberian informasi tersebut diberikan melalui materi yang mencakup pembahasan mengenai gangguan kecemasan seperti: pengertian dari kecemasan, tingkatan kecemasan, jenis-jenis kecemasan, dampak gangguan kecemasan, ciri-ciri perilaku yang muncul, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan cara mengatasinya. Dalam pemberian materi, media yang dapat digunakan yaitu berupa video, Power Point. Hal tersebut dilakukan guru BK agar siswa tidak mudah merasa bosan ketika layanan informasi diberikan.

Dengan diberikannya layanan informasi tersebut diharapkan dapat membekali siswa dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk aktualisasi diri individu. Selain itu pemberian layanan informasi dalam penelitian ini adalah memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya mengetahui dan memahami gangguan kecemasan. Melalui informasi yang diberikan siswa dapat memperoleh pemahaman baru dengan pemahaman tersebut diharapkan juga dapat menghindarkan siswa dari pemikiran negatif yang pada akhirnya menyebabkan siswa mengalami gangguan kecemasan berlebihan.

##### **b. Layanan Penguasaan konten**

Layanan yang dapat diberikan oleh guru BK untuk membantu siswa dalam mengatasi gangguan kecemasan yaitu layanan penguasaan konten (Fitriyanti et al., 2020). Layanan penguasaan konten merupakan layanan yang membantu siswa menguasai konten tertentu, terutama kompetensi dan atau kebiasaan yang berguna dalam kehidupan di sekolah, keluarga, dan masyarakat (Solihatun et al., 2023). Kemampuan atau kompetensi yang dipelajari merupakan satu unit konten yang di dalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap, dan tindakan (Fitriyanti et al., 2022). Dalam pemberian layanan penguasaan konten, terdapat materi yang menjadi pokok pembahasan atau materi latihan yang dikembangkan oleh konselor dan akan diberikan kepada individu atau peserta layanan (Solihatun et al., 2019). Berikut merupakan materi layanan penguasaan konten: (a) pengembangan kehidupan pribadi, (b) pengembangan kemampuan hubungan sosial, (c)

pengembangan kegiatan belajar, (d) pengembangan dan perencanaan karier serta kehidupan bekerja, (e) pengembangan kehidupan berkeluarga, (f) Pengembangan kehidupan bermasyarakat/berkewarganegaraan dan (g) pengembangan kehidupan beragama. Dengan diberikannya layanan penguasaan konten tersebut diharapkan siswa mampu memenuhi kebutuhannya serta mengatasi masalah-masalah yang dialaminya terutama masalah gangguan kecemasan. Oleh karena itu, layanan penguasaan konten juga bermakna suatu bantuan kepada individu agar menguasai aspek-aspek konten tersebut di atas secara terintegrasi (Khutami, 2015).

### **c. Layanan konseling Individual**

Layanan konseling individual merupakan salah satu layanan terdapat di Bimbingan dan Konseling yang dimana layanan konseling individual biasanya diberikan oleh guru BK kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif. Teknik yang efektif adalah dengan menggunakan cognitive behaviour therapy (CBT) yakni mengganti keyakinan yang tidak rasional klien dengan keyakinan yang rasional (Pujiati et al., 2018). Keyakinan yang tidak rasional tersebut merupakan bentuk kecemasan mental klien yang belum tentu terjadi secara realistis namun hanya asumsi dan pemikiran belakanya saja. Maka kecemasan tersebut diarahkan dan diluruskan oleh seorang psikiater atau konselor dengan pemahaman-pemahaman yang wajar dan dapat diterima oleh akal dan hati nurani setiap orang khususnya oleh klien itu sendiri (Afriansyah, 2020).

Dengan bantuan kegiatan layanan Bimbingan dan Konseling yang menggunakan layanan konseling individual dengan teknik CBT Cognitive Behaviour Therapy kepada siswa kelas XII di Panti Asuhan Asuwain Timor diharapkan dapat membantu siswa untuk mengubah pemikiran-pemikiran negatif yang ada pada dirinya dengan memberikan arahan dan edukasi kepada siswa dalam mengatasi gangguan kecemasan. Guru BK dapat menjelaskan kepada siswa, bahwa siswa harus menghadapi rasa takut dan cemas akan masalah yang ia hadapi. Selain itu dengan diberikannya layanan konseling individual dengan teknik CBT Cognitive Behaviour Therapy, guru BK dapat memberikan pemahaman kepada siswa bahwa menjadi dewasa itu sebuah keharusan bagi setiap orang, jadi siswa harus menghadapi rasa takutnya dengan masa depan. Guru BK diharapkan dapat membangkitkan motivasi siswa dengan mengajaknya untuk memikirkan serta fokus pada tujuan hidup dan masa depannya, serta mengajak siswa untuk mengambil hikmah dari setiap masalah yang dialami.

## **Simpulan**

Profil gangguan kecemasan berlebihan pada siswa penghuni panti asuhan Asuwain Timor dapat dilihat dari perilaku siswa yang menunjukkan ciri-ciri gangguan kecemasan. Ketika kegiatan di Panti Asuhan sering kali siswa merasakan perasaan cemas, takut, overthinking, dan tidak percaya diri. Kegiatan yang paling sering membuat siswa merasa cemas yaitu ketika kegiatan Muhadoroh dan Ujian hafalan. Tak jarang ketika kegiatan berlangsung siswa mengalami gangguan kecemasan seperti rasa takut yang berlebih, jantung berdebar dan gugup ketika maju ke depan. Sehingga ketika siswa di tugaskan menjadi petugas Muhadoroh siswa menjadi gugup, kurang aktif, dan terlihat malu-malu.

Faktor yang mempengaruhi siswa mengalami gangguan kecemasan di Panti Asuhan yaitu berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berada dari dalam individu, yaitu tidak percaya diri, perasaan bersalah, dan rendah diri. Sedangkan faktor eksternal kecemasan yang berasal dari luar seseorang, dapat berupa kritikan dari orang lain, beban tugas, lingkungan keluarga, lingkungan Panti Asuhan, dan sekolah. Faktor lain yang menyebabkan siswa mengalami gangguan kecemasan yaitu ketika mengikuti kegiatan-kegiatan di Panti seperti Muhadoroh yang diadakan setiap Jum'at malam dan ujian hafalan yang diadakan setahun sekali. Selain itu kecemasan akan masa depan juga merupakan salah satu penyebab siswa penghuni Panti Asuhan Asuwain Timor khususnya kelas XII mengalami gangguan kecemasan yang berlebihan. Hal tersebut dikarenakan keadaan siswa yang jauh dari orang tua dan keluarga. Siswa sering merasa cemas karena memikirkan masa depannya. Hal yang paling dicemaskan siswa yaitu mereka takut tidak dapat membahagiakan keluarganya dan menjadi orang yang

sukses. Sehingga pada akhirnya siswa lebih memilih tidak pulang ke tempat asalnya dan memilih tetap di panti Asuhan sampai nantinya siswa merasa sukses dan sudah meraih masa depannya.

## Ucapan Terima Kasih

---

Kepala Yayasan Panti Asuhan Asuwain Timor yang telah bersedia membantu serta memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian

Penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi atas berhasilnya penelitian ini. Penulis mendo'akan semoga segala kebaikan dan keikhlasan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

## Daftar Rujukan

---

- Abidin, Z. (2016). Bila Kecemasan Mendera Tugas Konseling Mencari Solusinya. *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 10(2), 323–341.
- Afriansyah, N. (2020). *PERAN BIMBINGAN KEAGAMAAN DALAM MENANGANI PERILAKU MENYIMPANG (Studi Kasus Perilaku Ghasab di Pondok Pesantren Darut Tauhid AL-Amin Desa Margodadi Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat)*. UIN Raden Intan Lampung.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. (No Title)*.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi*.
- Cintia Damayanti Hermawan Putri, C. (2023). *GAMBARAN TINGKAT STRES TENTANG LIMA HARI SEKOLAH PADA ANAK USIA REMAJA DI SMP NEGERI 02 KEBAKKRAMAT*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Fitriyanti, E., Solihatun, S., & Ardianti, T. (2020). Kontribusi Layanan Penguasaan Konten dalam Meningkatkan Sikap Empati Siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 63–75.
- Fitriyanti, E., Solihatun, S., & Folastrri, S. (2022). Pembinaan Soft Skill Keterampilan Berkomunikasi melalui Layanan Penguasaan Konten pada Remaja Binaan Rumah Literasi Al Fatih Desa Ginanjar Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara*, 2(1), 43–57.
- Khutami, S. (2015). The Effectiveness Of Layanan Penguasaan Konten To Improve Students' Learning Skills (The Comparison of Discussion and Giving Task Methods With Lecture and Interactive Methode). *Konselor*, 4(1), 13–18.
- Nurjannah, T. S., & Toni, T. (2023). Peran Panti Asuhan Namira dalam Memberikan Pendidikan Moral Terhadap Anak Asuh di Kabupaten Labuhanbatu. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17(1), 482–489.
- Pati, W. C. B. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal: Definisi, Teori, Dan Intervensi*. Penerbit Nem.
- Pujati, I., Noviandari, H., & PGRI, P. S. N. F. U. (2018). *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa*.
- Puspasari, H. W., & Agustiya, R. I. (2022). Upaya Preventif dan Promotif Kesehatan Jiwa di Kota Denpasar. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL UNARS*, 1(1), 148–157.
- Putri, P. A. (2019). *Memahami Gangguan Kecemasan dalam Diri Remaja*.
- Rahmawati, A., & Imanti, V. (2023). *Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang*. UIN Surakarta.
- Rosidi, R., & Aisyah, U. (2020). Psikoterapi Islam untuk Penyembuhan Penderita Gangguan Jiwa di Pondok Pesantren Al-Hikmatul Qur'an Kecamatan Kedondong Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(2), 132–140.
- Sany, U. P. (2022). Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif Al Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1262–1278.
- Solihatun, S., Dinihari, Y., & Wiyanti, E. (2019). *PENGGUNAAN LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN PEMANFAATAN BAHAN RUMAH TANGGA BAGI LANSIA JAKARTA*

- UTARA. *Simposium Nasional Ilmiah & Call for Paper Unindra (Simponi)*, 1(1).
- Solihatun, S., Folastris, S., & Fitriyanti, E. (2023). Pelatihan Literasi Melalui Layanan Penguasaan Konten Pada Anak Binaan Rumah Literasi Al Fatih Desa Ginanjar Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 5(2), 97–104.
- Suhaid, D. N., Sulistiani, R. P., Manungkalit, E. M., Pabeno, Y., Sada, M., Pratiwi, A. I., Wardani, D. W. K. K., Prasetyo, B., Adriana, N. P., & Aningsih, B. S. D. (2022). *Pengantar Promosi Kesehatan*. Pradina Pustaka.
- Trisna, C., Sugiarto, S. K. M., Idris, M. K. M. N. M., KKK, M., Entianopa, S. K. M., Faizal, I. A., AK, S. T., Imun, M., Sinulingga, S. R., & Rahmadiliyani, N. (2020). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Zahir Publishing.
- WHO. (2022). *Wake-up call to all countries to step up mental health services and support*. 2022.

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---